



Facilement pliable pour un rangement efficace!

GUIDE DE L‘UTILISATEUR

MANUEL DE L'UTILISATEUR AB KING PRO



Table des matières

MANUEL DE L'UTILISATEUR AB KING PRO

BONJOUR ET BIENVENUE AU PROGRAMME AB KING PRO™

« AVOIR LA FORME EN UN TEMPS RECORD »!
Kathy et moi, nous nous sommes associés afin de créer un programme efficace pour raffermir, tonifier et sculpter votre taille. Notre but est de faire en sorte que le temps et les efforts que vous investissez dans l'exercice physique soient aussi faciles et efficaces que possible. En tant qu'entraîneurs professionnels, Kathy et moi travaillons tous les jours à aider les gens à atteindre leurs buts et nous savons ce qu'il faut pour obtenir des résultats! Améliorer sa santé, changer son style de vie, se remettre en forme et perdre du poids sont des défis qui peuvent être difficile à confronter, mais tout commence par une attitude positive : l'attitude « je peux le faire ». La consistance, non la perfection, est la clé du succès. Vous avez clairement fait le premier pas dans la bonne direction en achetant l'AB KING PRO™ et en tant qu'entraîneurs de l'équipe pour ce produit, nous pouvons vous assurez que si vous suivez le programme d'entraînement prescrit dans ce guide, vous obtiendrez des résultats! Avec le programme d'exercices, nous avons créé le plan de repas « Maigrir en dix jours », qui vous aidera à commencer du bon pied vos efforts de remise en forme... Si vous optez pour un programme d'amaigrissement plus détaillé de 90 jours, avec des formules d'apport nutritionnel, venez nous rendre visite sur www.slimsensations.com, nous serons là pour répondre à vos questions en ligne…

ATTENTION :
Consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices.
Si vous avez des étourdissements, des nausées ou si vous ressentez que vous allez vous évanouir, arrêtez immédiatement l'utilisation de l'AB KING PRO™. Avant de commencer à utiliser l'appareil, veuillez prendre quelques minutes pour consulter le guide d'utilisation AB KING PRO™ et de visionner la cassette d'instructions. Suivez bien les précautions de sécurité. Thane Direct Canada et les Enterprises Michael Casey ne peuvent être tenus responsables pour toute blessure personnelle ou tout dommage matériel, causé par, ou en conséquence d'une mauvaise utilisation de ce produit. Nous déconseillons aux femmes enceintes ou aux individus ayant des problèmes de santé d'utiliser cet appareil.

Remarque : Cet appareil n'est pas conçu pour les utilisateurs ayant un poids supérieur à 120 kg. (250 lb)

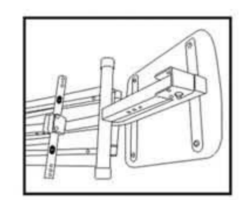
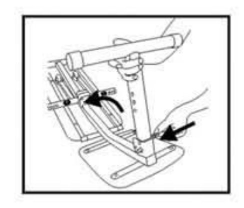
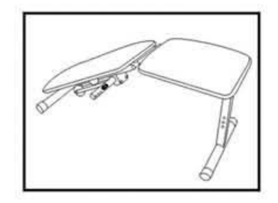


ASSEMBLAGE:

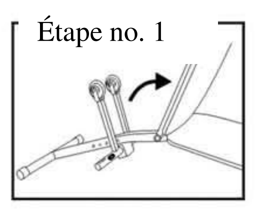
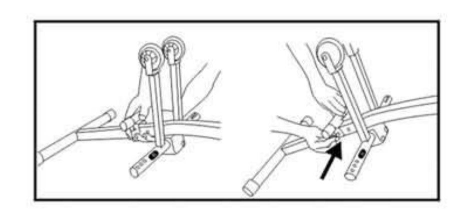
Pour débuter, déballer et étaler toutes les pièces et la quincaillerie sur une surface droite et dégagée. Lire le présent manuel ainsi que les instructions d'assemblage afin de vous familiariser avec les pièces et les composantes. S'il vous manque quelque chose, appelez le Service à la clientèle 1-866-385-5257
lundi au vendredi 5 h – 18 h (Heure du Pacifique)
samedi 6 h – 16 h 30 (Heure du Pacifique)
dimanche 7 h – 15 h 30 (Heure du Pacifique)

Étape 1 – dépliez le pied avant et bloquez-le avec la goupille. Puis retournez le siège.
Étape 2 – soulevez le coussin pour installer les tuyaux carrés (# 7). Mettez chaque tuyau (# 7) dans le trou approprié, et bloquez-le avec une goupille.
Étape 3 – mettez la poignée droite (# 4) dans le trou rond (# 18), et insérez une goupille pour la bloquer. Mettez la poignée gauche (# 5) dans le trou rond gauche (# 18) et insérez une goupille pour la bloquer.
Étape 4 – insérez le tuyau rond de droite (# 4) dans le pivot (# 2), puis tournez-le vers la gauche. Insérez l'autre côté du pivot et bloquez-le avec une goupille. Puis attachez le tout à l'autre bout.
Étape 5 – fixez le tuyau carré (# 22) dans le trou approprié et insérez une goupille pour le bloquer.
Étape 6 – se plie pour un rangement facile Enlevez les deux goupilles du pied avant (# 20 b) et enlevez le support du tuyau rond (# 14) pour plier l'appareil (aucune illustration).

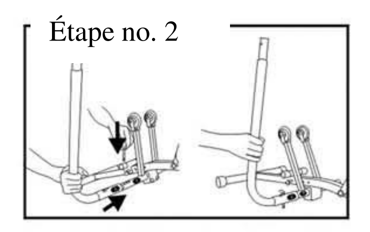
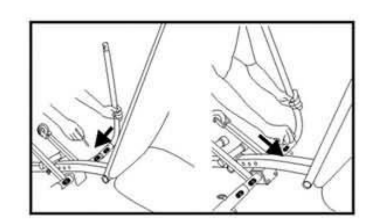
Reportez-vous aux illustrations des pièces (page 5) pour identification.

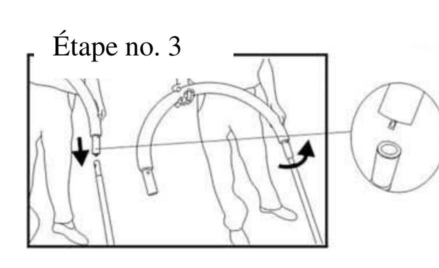
Étape no. 1

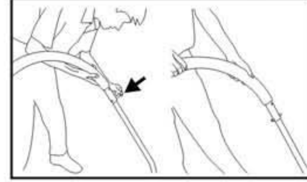
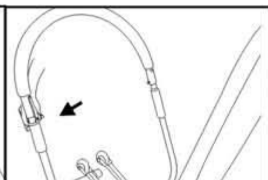
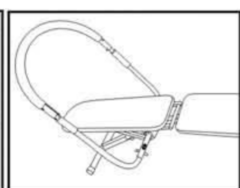



Étape no. 2

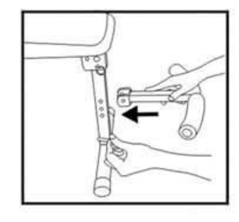
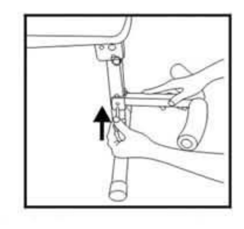



Étape no. 3



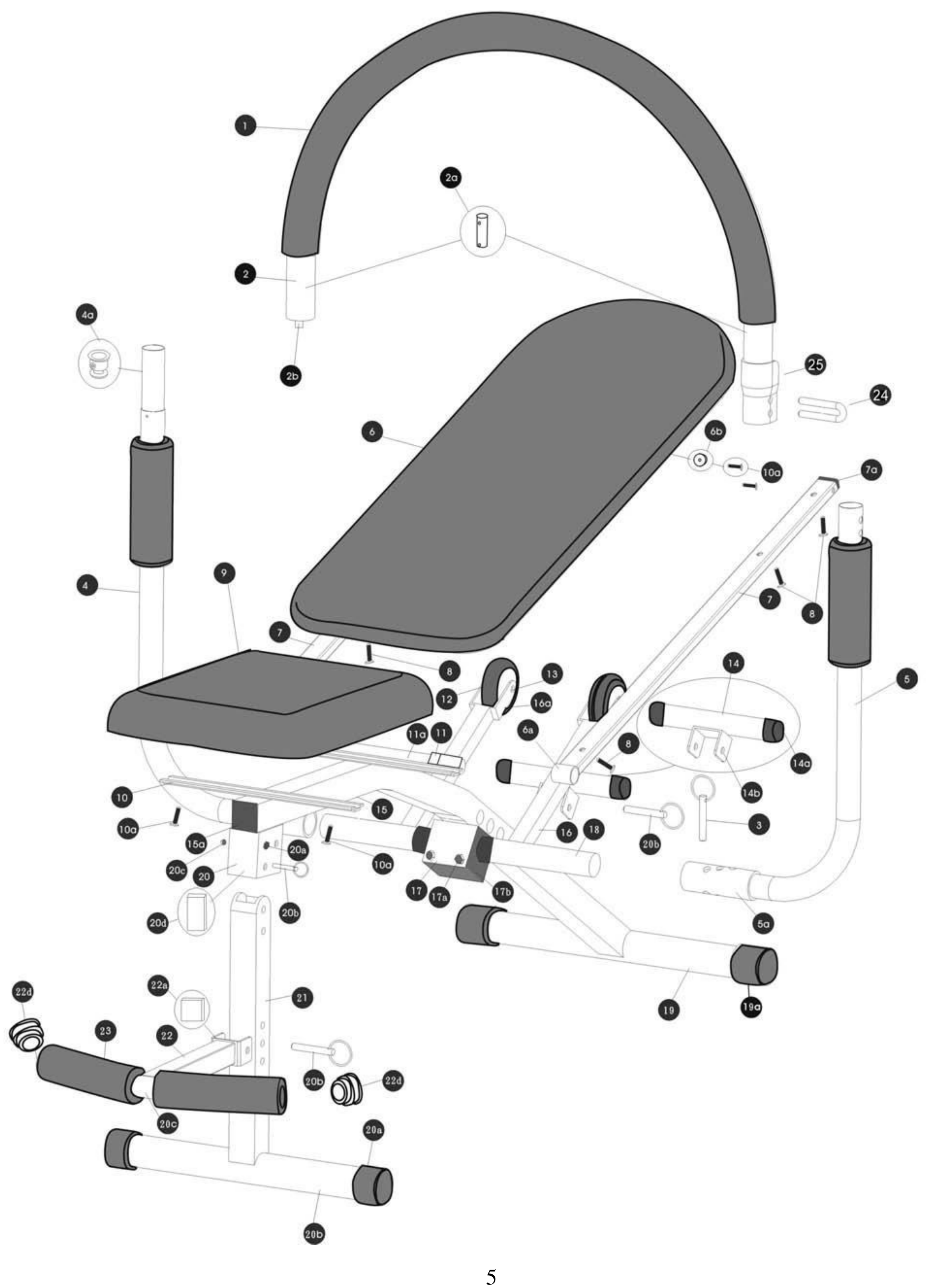




Étape no. 4

Étape no. 5

Illustration de la quincaillerie



Nº pièce	Description de la pièce	Qté
1	Protection ronde (poignée), mousse de caoutchouc, gris	1
2	Pivot, tuyau rond (poignée), métal	1
2 a	Protection ronde (pivot # 2), métal	2
2 b	Vis (pivot # 2), métal	1
3	Goupille (pivot # 2), méta	2
4	Pivot, tuyau rond (poignée), métal	1
4 a	Rotateur (pivot # 2), métal	1
5	Pivot, tuyau rond (poignée), métal	1
5 a	Manchon (pivot # 4), métal	2
6	Planche (support dos), mousse de caoutchouc & bois	1
6 a	Manchon (attache), métal	2
6 b	Coussin rond (tampon),	1
7	Tuyau carré (support dos), métal	2
7 a	Bouchon carré (tuyau carré # 7), plastique, noir	2
8	Vis (tuyau carré # 7), métal	6
9	Planche (siège), mousse de caoutchouc & bois	1
10	Rondelle de métal (support siège), métal	2
10 a	Vis (rondelle de métal), métal	5
11	Base, tuyau rond (support siège), métal	1
11 a	Axe (attache), métal	1
12	Roue (base # 11), plastique, noir	2
13	Vis (base # 11), métal	2
14	Base, tuyau rond (support), métal	1
14 a	Manchon (base # 14), plastique, gris	2
14 b	Plaque métal en U (base # 14), métal	1
15	Pivot, tuyau carré (siège), métal	1
15 a	Bouchon carré, tuyau carré (pivot # 15), plastique, noir	1
16	Tuyau carré (support), métal	2
16 a	Plaque métal en U (assemblage), métal	2
17	Plaque métal en U (assemblage), métal	1
17 a	Vis (plaque métal en U # 17), métal	2
17 b	Entretoise (plaque métal en U # 17), plastique	2
18	Base, tuyau rond (assemblage), métal	1
19	Tuyau rond (support), métal	1
19 a	Bouchon rond (tuyau rond # 19), métal	2
20	U Plaque de métal (assemblage), métal	1
20 a	Vis (plaque métal en U # 20), métal	1
20 b	Goupille (plaque métal en U), métal	3
20 c	Écrou (vis # 20 a), métal	3
20 d	Plaque de caoutchouc	1
20 e	Écrou	4
21	Tuyau carré (support pivot # 15), métal	1
21 a	Protection ronde (tuyau rond # 21 b), plastique, noir	2
21 b	Tuyau rond (support), métal	1
22	Tuyau carré (support), métal	1
22 a	Plaque de caoutchouc (tampon), caoutchouc, noir	1
22 b	Plaque de fer en U (attache) métal	1
22 c	Pivot, tuyau rond (crochet), métal	1
22 d	Bouchon rond (pivot # 22 c), plastique, gris	2

23	Protection ronde (pivot # 22 c), mousse de caoutchouc	2
24	Goupille (attache) métal	1
25	Protection (attache), métal	1

AVANT DE DÉBUTER

- Avant de débuter tout programme d'entraînement, veuillez consulter un entraîneur personnel certifié, un professionnel du conditionnement physique possédant une licence valide ou un médecin.
- Utilisez l'AB KING PRO™ sur une surface uniforme, nivelée et dégagée uniquement.
- Quand vous utilisez l'AB KING PRO™, veillez à ne pas lâcher les poignées durant chaque répétition d'exercices et veillez à ce qu'elles soient ajustées à votre hauteur.
- Pour de meilleurs résultats, laissez votre la partie inférieure du torse (vos muscles abdominaux) faire le travail. Essayez de ne pas trop utiliser vos bras car vous n'obtiendrez pas autant de bénéfice de l'exercice. Avec l'AB KING PRO™, il y a deux manières de s'entraîner... Il est efficace à la montée et à la descente!
- En utilisant l'AB KING PRO™, gardez votre tête sur le coussin de mousse tout en faisant les exercices afin de maintenir une bonne posture. Si vous soulevez votre cou du coussin de mousse, vous exercez un stress dangereux sur la nuque et cela diminue l'efficacité de l'exercice. Veillez à garder vos muscles abdominaux serrés et contractez les muscles durant l'exécution du mouvement.

EXERCICES AB KING PRO™

Avant de commencer ce programme d'exercices ou tout autre programme, consultez votre médecin.

ÉCHAUFFEMENT

Marchez sur place pendant 2 à 3 minutes pour laisser le sang circuler dans votre corps… L'échauffement vous prépare à l'exercice et augmentera les résultats positifs que vous obtiendrez des exercices de l'AB KING PRO™!

ÉTIREMENT

Courbe sur le côté : debout, les jambes écartées d'une distance équivalente à celle entre vos épaules, les genoux légèrement pliés. La poitrine tendue vers le haut et les yeux fixés loin devant vous, placez votre bras gauche au-dessus de votre tête; placez votre main droite sur votre hanche et penchez-vous sur votre droite pour étirer le côté gauche de votre torse. Tenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes et répétez-en changeant de côté. Levez le bras droit et étirez le côté droit pendant 20 à 30 secondes. Ne sautez pas, ne faites pas de mouvement brusque. Le mouvement doit être lent et contrôlé.

Contorsion du torse : Debout, les jambes écartées d'une distance équivalente à celle entre vos épaules, les genoux légèrement pliés. La poitrine tendue vers le haut et les yeux fixés loin devant vous levez les bras tout droits, les coudes légèrement pliés. Pivotez doucement ou tournez votre torse aussi loin à la droite que vous pouvez puis revenez et répéter le même étirement à la gauche. Faites 10 rotations de gauche à droite. Ne sautez pas, ne faites pas de mouvement brusque. Le mouvement doit être lent et contrôlé.

Et maintenant, commencez à renforcer, tonifier et sculpter votre taille! Pensez à respirer naturellement en suivant les exercices… Ne retenez pas votre souffle. Laissez votre tête reposer sur le coussin de mousse tout au long du mouvement et utilisez vos muscles abdominaux pour effectuer le mouvement au lieu d'utiliser vos bras. Reposez vos pieds sur le support prévu à cet effet ou sur le sol, selon ce qui est le plus confortable pour vous. L'avantage de l'appareil AB KING PRO™ est que vous travaillerez vos muscles à la montée comme à la descente. Vous utiliserez votre propre poids comme résistance et vous n'aurez pas à vous soucier à manipuler des bandes élastiques ou à ajouter des poids supplémentaires. Nous vous facilitons vraiment le travail de remise en forme, et le design de l'appareil AB KING PRO™ vous empêche de tricher en faisant vos mouvements, donc chaque exercice compte! C'est si simple et efficace que presque tout le monde peut le faire!

Vérifiez les réglages avant de commencer.

1 CRUNCH ABDOMINAL DE BASE:

Prenez position sur l'appareil, votre tête reposant sur le coussin de mousse et vos mains se tenant aux poignées sans forcer. Placez vos pieds sur le support réservé à cet effet, ou sur le sol en face de vous. Maintenez la position tout au long de l'exercice et répétez comme il est indiqué. Cet exercice fait travailler toute la partie abdominale, en mettant l'accent sur le haut des abdominaux.

Départ



Arrivée



2 CRUNCH OBLIQUE POSITION HANCHE DROITE:

Prenez position sur l'appareil, les jambes pliées sur votre hanche droite. Assurez-vous que vous êtes dans une position confortable, en reposant vos mains sur les poignées et vos pieds sur le support prévu à cet effet ou sur le sol. Commencez par vous soulever doucement, tout en maintenant votre tête sur le coussin de mousse, et tout en contrôlant votre mouvement de descente. Cet exercice fait travailler l'oblique gauche supérieure et le bas droit.

Départ



Arrivée



3 CRUNCH OBLIQUE POSITION HANCHE GAUCHE:

Prenez position sur l'appareil avec les jambes pliées vers votre hanche gauche. Assurez-vous que vous êtes dans une position confortable, en reposant vos mains sur les poignées et vos pieds sur le support prévu à cet effet, ou sur le sol. Commencez par vous soulever doucement, tout en maintenant votre tête sur le coussin de mousse. Maintenez la position tout au long de l'exercice et répétez comme il est indiqué. Cet exercice fait travailler l'oblique droit supérieur et le bras gauche.

Du départ à l'arrivée :

Même exercice que le CRUNCH OBLIQUE # 2. Changez de hanche et travaillez de l'autre côté.

4 DOUBLE CRUNCH ABDOMINAL:

Prenez position sur l'appareil, vos jambes pliées comme vous le voyez sur la photo. Votre tête repose sur le coussin de mousse et vos mains sur les poignées. Commencez par vous soulever doucement. Amenez simultanément vos genoux vers votre poitrine en les serrant ensemble, puis revenez à la position de départ. Cet exercice est de niveau intermédiaire/supérieur; assurez-vous donc d'avoir d'abord fait les autres facilement. Cet exercice fait travailler à la fois le haut et le bas des abdominaux.

Départ



Arrivée



Départ



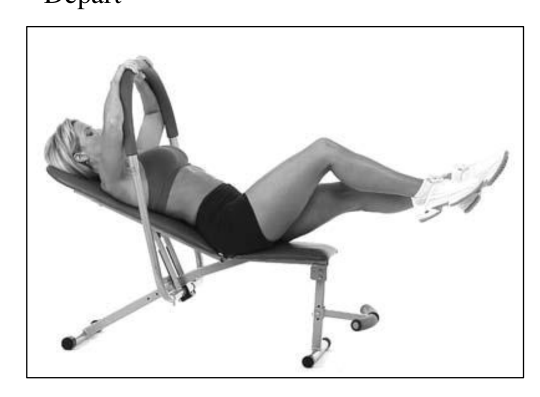
5 SCULPTER LE BAS DES ABDOS:

Prenez position sur l'appareil, vos jambes pliées comme vous le voyez sur la photo. Posez doucement votre tête sur le coussin de mousse et vos mains sur les poignées. Commencez par amener les genoux vers votre poitrine puis ramenez-les à votre position de départ. Quand vous revenez en position ne laissez pas le bas de votre dos se soulever de la barre. Ne bougez pas e haut de votre corps et maintenez-le sur la barre. Cet exercice fait travailler le bas de vos abdos.

Arrivée



Départ



6 CRUNCH ALTERNANT CHAQUE JAMBE:

Prenez position sur l'appareil, votre tête reposant sur le coussin de mousse et vos mains confortablement sur les poignées. Commencez avec les genoux pliés, en étendant une jambe après l'autre, droit en face de vous. Contractez avec le haut de votre corps tout en revenant doucement à la position de départ. Puis répétez avec l'autre jambe. Ceci est un exercice de niveau intermédiaire/supérieur. Il met particulièrement l'accent à la fois sur le haut et le bas des abdominaux.

Arrivée



AB KING PRO ™ RÉGLAGE DES PALIERS

Débutant
8-10 répétitions
1-2 séries de chaque.



Commencez par les exercices 1à 3. Lorsque vous êtes capable de faire les trois exercices avec les répétitions indiquées, continuer avec le programme et ajoutez les exercices 4 à 6. Ayez pour but de faire 2 séries de 8 à 10 répétitions de ces 6 exercices. Réglez l'AB KING PRO™ au niveau où vous vous sentez le plus confortable selon votre forme. En ce qui concerne le tempo, vous devriez compter 2 secondes pour la montée et 2 secondes pour la descente. Quand vous aurez maîtrisé cela, vous serez prêt à passer au niveau Intermédiaire / Supérieur de ce programme d'exercices.



Intermédiaire / Supérieur
10-20 répétitions
3-4 séries de chaque.



Ayez pour but de faire 3 à 4 séries de 10 à 20 répétitions de ces 6 exercices. Réglez l'AB KING PRO™ sur le niveau où vous vous sentez le plus confortable selon votre forme. En ce qui concerne le tempo, vous devriez compter 2 secondes pour la montée et 2 secondes pour la descente. Souvenez-vous : vous pouvez toujours augmenter le nombre de répétitions ou de séries, si ce programme devient trop facile.



CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS:

1 – Ne sautez pas de repas ! Sauter un repas vous encouragera à être gourmand, ou à manger de façon incontrôlée. Si vous attendez d'avoir vraiment très faim, vous finirez par faire de mauvais choix; sauter les repas entraîne aussi un plus grand stockage de graisses.

2 – Nous mangeons en moyenne environ deux fois plus de (mauvaise) graisse que ce que nous devrions manger. Soyez conscient de la quantité de nourriture que vous mangez chaque jour; les calories provenant de la graisse ne doivent pas constituer plus de 20-30% de votre apport total quotidien en calories.

3 – Buvez beaucoup d'eau; essayez de boire votre poids en verres d'eau chaque jour. Par exemple, si vous pesez 70 kilos, buvez 10 verres d'eau (verres de 25cl). Cela vous coupera la faim et purifiera votre corps en même temps.

4 – Mangez beaucoup de fruits et de légumes; non seulement ils ont bon goût, mais ils sont riches en nutriments et contiennent de nombreuses vitamines, fibres, de nombreux minéraux et phytonutriments qui vous protègeront contre les radicaux libres, qui provoquent le vieillissement.

5 – Mangez des repas plus petits et plus fréquents, à intervalle de deux heures et demie à trois heures; cela permettra à votre métabolisme de continuer à fonctionner au maximum et de maintenir un niveau d'énergie équilibré pendant la journée. Des repas fréquents et maigres vous aideront à stabiliser votre niveau de sucre dans le sang d'une manière qui découragera au lieu d'encourager le stockage de calories en graisses.

6 – Chaque repas doit inclure une protéine maigre, un féculent à faible indice glycémique et un aliment contenant des graisses essentielles (bonne graisse) pour un équilibre nutritionnel optimal.

7 – Les protéines maigres se trouvent dans le poisson, les viandes blanches comme le poulet ou la dinde sans la peau; des morceaux de bœuf maigre, le tofu, la poudre de protéines que l'on utilise pour les boissons, les fruits secs, etc.

8 – Les légumes cuits à la vapeur ou mangés crus contiennent un pourcentage de nutriments plus élevé que les légumes préparés autrement. Bouillir les légumes entraîne la perte de la plupart des nutriments dans l'eau. Il est préférable de les cuire à la vapeur ou au four micro-ondes.

9 – Souvenez-vous que les sauces pour salade contiennent beaucoup de graisses, utilisez plutôt les sauces légères ou d'autres alternatives comme le jus de citron ou le vinaigre de riz.

10 – Soyez toujours préparés et planifiez. Préparez un repas sain pour le travail chaque jour et si vous sortez au cinéma apportez vos propres gourmandises.

NOTES REPAS- Veillez à prendre des notes sur tous vos repas pendant le plan "maigrir en dix jours"

Jour 1	
Jour 2	
Jour 3	
Jour 4	
Jour 5	
Jour 6	
Jour 7	
Jour 8	
Jour 9	
Jour 10	

11 – Essayez de manger tous vos repas avant 19h. Vous trouverez d'autres trucs pour perdre du poids, des trucs cuisine et des recettes sur www.slimsensations.com.